

Ritter, Werner H.: Die Stille spüren - Meditative Übungen und Gebet, in: Hilger, Georg/ Ders./ Lindner, Konstantin/ Simojoki, Henrik/ Stögbauer, Eva: Religionsdidaktik Grundschule. Handbuch für die Praxis des evangelischen und katholischen Religionsunterrichts, München 2014, 367-373.

Grundformen des Meditierens

Zu unterscheiden sind die *gegenstandsbezogene* Form des Meditierens und die *gegenstandslose* (vgl. SUDBRACK 1993, 18 f.; MOOS 2012). Während bei der gegenstandslosen Form des Meditierens alles von außen Kommende abgelöst und abgeblendet wird, damit der Meditierende leer werden und sich völlig öffnen und hingeben kann, wendet sich im anderen Fall der Meditierende wahrnehmend und erfahrend nach außen und lässt sich intensiv auf das ihm Begegnende ein. Dabei können wir mit Kindern meditative Übungen machen zu:

- Wort/ Wörtern (z. B. Stern, Himmel, Erde ...),
- Liedern (»Großer Gott, wir loben dich ...«),
- Gegenständen aller Art (z. B. Bilder, Blumen, Bäume, Steine etc.),
- Farben,
- Schriften und Formen (vgl. KOHLER-SPIEGEL / SPIEGEL 2000).

Grundsätzlich sind beide Grundformen des Meditierens wichtig und spielen in allen echten meditativen Erfahrungen eine Rolle (vgl. SUDBRACK 1993, 18). Gleichwohl erscheinen für Grundschul Kinder gegenstandsbezogene meditative Übungen sinnvoller, weil sie ihnen »leichter« fallen als gegenstandslose. Die Bezeichnung gegenstandsbezogen ist insofern falsch und irreführend, als damit die Gegenstände des Meditierens zu Objekten von Information, Wissen und Beherrschen degradiert werden können (vgl. SUDBRACK 1993, 18). Vielmehr intendiert gegenstandsbezogenes Meditieren den »Blick« durch die Gegenstände hindurch auf das »Geheimnis des Glaubens«.

»Geheimnis des Glaubens«

Meditative Übungen im Religionsunterricht intendieren Ruhe, Stille, Entspannung, intensives Wahrnehmen und Erleben. Darüber hinaus haben sie mit dem christlichen Glauben zu tun und »zielen« letztlich auf Gott (vgl. LENTNER 2004, 433). Auch wenn dies – im Unterschied zum Gebet – nicht in Worten zur Sprache kommen muss, ist Gott das »anonyme« oder heimliche Zentrum christlicher Meditation, aus dem sich alles (meditierende) Tun und Lassen speist.

Beten

Stille- und meditative Übungen sind hilfreich für Gebet und Beten. Sie unterbrechen die Routinen des Schul(-all-)tags und die Zweck- und Leistungsorientierung schulischen Lernens. Beten ist Kindern nicht einfach unbekannt und ungeübt – siehe Stoßseufzer und -gebete, Bittgebete usw. –, aber häufig doch wenig vertraut, was mit einer gewissen religiösen Sprach-Unfähigkeit (»religiöser Analphabetismus«) und reduzierter bis fehlender Gebetspraxis zu tun hat (vgl. RITTER 2012a, 80 f.). Beten braucht aber

vor allem Praxis, Übung, Gemeinschaft, erst danach theoretische Reflexion. Heißt beten (lernen) in die »Sprachschule des Glaubens« gehen, so können Schülerinnen und Schüler dies im (Religions-)Unterricht auf zwei Weisen realisieren. Zum einen lernen sie Beten überhaupt kennen und »probieren«; zum andern können sie so mit Gott in Berührung kommen. Beten drückt gestalthaft-konkret aus, dass wir im Religionsunterricht nicht nur *über* Gott reden, sondern *zu ihm Kontakt aufnehmen* (können).

Worum geht es beim Beten?

Beten als eine maßgebliche Gestalt(-ung) christlichen Glaubens ist Ausdruck menschlicher Gottesbeziehung (vgl. RITTER 2012a, 75 ff.). Betend drückt ein Mensch aus, was ihn bewegt, belastet, erfreut und beglückt (expressive Funktion des Gebets). Im Gebet »ver-lässt« sich der Mensch und sucht die Nähe und Gegenwart Gottes, der ein erreichbares Du und Gegenüber ist. Beten geschieht unter zwei Maßgaben, die eine: Gott hört und erhört die Bitten des Beters (Ps 94,9; Mt 6,8; Mt 7,7 ff.), die andere: Gottes Wille soll geschehen (vgl. Mk 14,36; Vaterunser).

Grundformen des Betens

Wie Umfragen zeigen, steht bei Kindern (wie auch Heranwachsenden und Erwachsenen) das Bittgebet im Vordergrund (vgl. BLÖCHINGER 2004, 417; GRETHLEIN 2006, 254). Ein Blick in Bibel und christliche Tradition zeigt zumindest vier markante Grundformen des Betens, die Schülerinnen und Schüler kennenlernen und praktizieren (können) sollen (vgl. RITTER 2012a, 75; 78f.). Im *Lobgebet* (Doxologie) preist der Beter selbst-los und selbst-vergessen Gottes Größe und Barmherzigkeit. Im *Dankgebet* gedenkt er der Gnade Gottes und der großen Taten Gottes, die er selbst oder andere erfahren haben, und dankt dafür. Im *Bittgebet* wenden sich Menschen bittend und flehend an Gott und bringen konkrete Wünsche vor ihn; es erwächst aus der Hoffnung und setzt auf die erfahrene Treue Gottes, vor den die Kluft zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte, gebracht wird. Im *Klagegebet* werden Zustände des Lebens und der Welt, die »zum Himmel schreien« und nicht sein sollen, vor Gott getragen; gefragt wird: »Warum, Herr?« und: »Wie lange noch?« (s. 11.8). Aus Bitt- und Klagegebeten resultieren Probleme wie das der (ausbleibenden) Gebeterhörnung und der sogenannten Kosten-Nutzen-Rechnung.

Erhört Gott Gebete?

Schon Kinder bemerken heute beizeiten, dass z. B. das tägliche Gebet für den erkrankten Opa nichts nützt. Lohnt es sich dann überhaupt zu beten? Erhört Gott überhaupt Gebete (vgl. RITTER 2012a, 79)? Die Erfahrung zeigt: Neben erhörten Gebeten stehen nicht erhörte. Ein angemessenes Gebetsverständnis vertraut darauf, dass menschliches Beten Gott erreicht und er eingreifen kann. Aber Menschen können nicht über

Gott verfügen – Gott ist nicht einfach ein Wunscherfüllungsautomat. Hilfreich im Umgang mit der Frage nach dem Zweck von Gebeten kann die Überlegung sein, dass es sich im Einzelnen gar nicht genau sagen lässt, ob wir betend Gott verändern und bewegen oder er uns – auch das könnten falsche Alternativen sein (vgl. WERBICK 2003, 34). Ebenso sind die Kategorien Nutzen und Zweck für Beten und Gott unzureichend: Im Beten ver-lassen wir uns auf Gott hin, so wie sich Liebende einander hingeben, ohne nach dem Nutzen zu fragen. So gesehen hat Beten seinen Sinn jenseits jeglicher Ver-Zweckung (vgl. WERBICK 2003, 36).

Gebet als Haltung und Zwiesprache

Beten vollzieht sich mit Worten und im Sprechen, aber nicht nur da. Es kann sich »mit Herzen, Mund und Händen« in vielen Formen ereignen. Als eine Haltung und Einstellung zum Erlebten ist es ein wahrnehmendes nach-denkliches Umgehen mit Gott und der Welt; gleichwohl gerinnt es notwendigerweise immer wieder in Worte und spricht sich aus (vgl. RITTER 2012a, 76). Das Stichwort Zwiesprache zeigt dabei an, dass Beten kein Selbstgespräch oder eine ich-fixierte Nachdenklichkeit ist, sondern wir uns an ein »ansprechbares Du« wenden. Dass wir es Zwiegespräch nennen, ist menschlicher Zwiesprache abgeschaut, meint aber bei Gott immer noch mehr und anderes. Beten als Haltung meint auch: Wer betet, handelt schon, weil er Leben und Welt vor Gott bringt. Beten ist also kein Handlungsersatz, sondern damit brechen Menschen in die neuen Möglichkeiten Gottes auf – Beten kann Ersatzhandlung sein, muss es aber nicht (vgl. RITTER 2012a, 79). Beten entlastet vom Zwang zum Handeln, befreit aber auch dazu.

Sollen Kinder beten?

Beten ist für Kinder aus mehreren theologisch-pädagogischen Gründen wichtig (vgl. SCHWEITZER 2005, 111 ff.): Neben dem *Still- und Ruhigwerden*, das zu den zentralen menschlichen Erfahrungen zählt, wissen wir seit geraumer Zeit wieder, dass Leben und Religiosität feste Formen brauchen, wie sie *Rituale* bieten (s. 11.6). Beten als Ritual orientiert uns und gibt uns Sicherheit; es lebt wie alle Rituale davon, »dass es beständig und verlässlich wiederkehrt. Es lebt davon, dass seine Form sich gleich bleibt und dass es als Wiederholung kenntlich ist« (SCHWEITZER 2005, 112), als Morgen- und Tischgebet, als Schulgebet, als Abendgebet. Ein dritter Grund, Kinder für Beten zu sensibilisieren, ist die damit verbundene Möglichkeit, *Vertrauen und Geborgenheit* zu erfahren, auch im Raum der Schule – eine Erfahrung, die oft in das weitere Leben ausstrahlt. Ein vierter Grund: Beten als ein Zeichen der *Hoffnung* steht dafür, dass die Welt (auch die des Kindes) noch nicht so ist, wie sie Gott will, und ermutigt uns, sich nicht mit dem (schlechten) Status quo abzufinden. Ein letzter wichtiger Grund dafür, dass Kinder in der Schule beten (lernen): Sie können dies zusammen und *in Gemeinschaft mit*

ihrer (Religions-)Lehrkraft tun. Diese ist ja für Schülerinnen und Schüler ein »signifikanter außerfamiliärer Sozialisationsagent« (s. 1.10) und stellt für Heranwachsende ein Lebens- und Religiositätsmodell über die Familienangehörigen (s. 1.9) hinaus dar. Es verstärkt die Wichtigkeit des Gebets für Kinder positiv, wenn sie merken, dass die Lehrkraft auch selbst und mit ihnen betet.

Welche Gelegenheiten und Möglichkeiten für Beten gibt es in der Grundschule?
Zum Erlernen des Betens anzuleiten, stellt eine wichtige Aufgabe des Grundschulreligionsunterrichts dar: Beten (können) ist eine religiöse bzw. religionspädagogische Basisqualifikation (vgl. RITTER 2012a, 82). Wir können Beten zwar nicht anerkennen, es aber anbahnen, pflegen, fördern und entsprechende Haltungen (Wissen eingeschlossen) vorstellen, vermitteln und (ein-)üben.

Wichtige Ziele für Beten-Lernen:

- Wahrnehmungsschulung, staunen lernen, innehalten, still werden und Stille üben, religiöse Kräfteschulung (vgl. OSER u. a. 1985), mit allen Sinnen beten (vgl. BLÖCHINGER 2004, 419);
- die Fülle von Gebetsformen (Lob, Dank, Klage, Bitte) aus ihrem »Sitz im Alltag« (Leben) heraus wahrnehmen, begreifen und anwenden lernen;
- bedeutsame biblische Gebete (z. B. Psalmen, Vaterunser) und heutige Gebete kennenlernen und ausprobieren;
- Gebetszeiten (im Tagesablauf, z. B. Morgen/Mittag/Abend; im Wochenverlauf etc.), Gebetsriten, -haltungen, -gebärden und -rituale entdecken und sie sich vertraut machen;
- eigene Gebete formulieren und sprechen, eigene Erfahrungen beim Beten ausdrücken können;
- der expressiven, entlastenden, motivierenden Funktion des Betens gewahr werden;
- das Gebet als Möglichkeit, alles vor Gott bringen zu können, was einen bewegt;
- entdecken, dass Beten unter Gottes guter Verheißung steht (vgl. Mt 7,7 ff.), aber in dessen Willen auch seine Relativierung und Begrenzung findet, dass es erhörte und unerhörte Gebete gibt.

Wichtige Gelegenheiten für das Erlernen des Betens sind:

- ausgewählte Lebens- und Alltagssituationen, in denen ich Glück erlebt habe, beschenkt worden bin, traurig war, meine Bedürftigkeit gespürt habe;
- andringende medial vermittelte Ereignisse im Nah- und Fernbereich, die uns nachdenklich machen und beten lehren (können): Wir können das ganze Leben einschließlich des Schullebens ins Gebet nehmen (vgl. BLUM 2004; BLÖCHINGER 2004);
- der Tages- und Wochenlauf in der Schule (z. B. Unterrichtsbeginn und -ende; Wo-

chenanfang und Wochenschluss) sowie der Jahreskreis und das Schuljahr; Geburts- und Namenstage; Erntedank; Advent; Weihnachten; neues Jahr etc.;

- der Kontext von stärker biblischen, aber auch problemorientierten Themeneinheiten wie miteinander umgehen; schuldig werden; Freude erfahren; traurig sein; krank sein; Hoffnung haben sowie Gebete anderer Konfessionen und Religionen (s. II.10; II.11);
- exemplarisch ausgewählte, vorformulierte überlieferte Gebete (Bibel; Evangelisches Gesangbuch; Gotteslob; D. Bonhoeffer, H. Oosterhuis u. a.) sowie heutige Gebete von Kindern und für sie. Eine sehr elementare Gelegenheit ist dabei das Vaterunser, das wir gemeinsam sprechen und besprechen können.

Gebundenes und freies Gebet

Wir müssen Gebete nicht immer selbst erfinden und uns ausdenken. Die Chance überlieferter, »gebundener« Gebete liegt gerade darin, dass wir uns in ihnen bergen, sie gebrauchen und bewohnen dürfen. Sie fallen uns zu. Beten lernen heißt auch, bei Beterinnen und Betern vor uns »in die Sprachschule des Glaubens (zu) gehen«. Gerade wenn wir müde, traurig, erschöpft sind und es uns schwer fällt, eigene Worte zu finden, sind die überlieferten Gebete eine Hilfe, zur Sprache zu kommen und uns auszudrücken. Unsere christliche Tradition ist reich an vorformulierten Gebeten: Psalmen, Lieder, das Vaterunser, Worte aus Gebetssammlungen – sie haben das, was ich sagen möchte, schon oft (nicht immer!) in gute Worte gefasst. Hilfreich gerade für Kinder sind hier kurze, auch gereimte Gebete in einer rhythmischen Sprache: Sie prägen sich leichter ein und eignen sich zum Wiederholen, was gefühlsmäßige Sicherheit verleiht. Gleichwohl ist es eine befreiende Entdeckung – hier können Lehrkräfte und Erwachsene von Kindern lernen –, dass wir auch so beten dürfen, wie wir es vermögen: im freien Gebet. Mit Gott reden können, wie es einem ums Herz ist, ist eine wichtige Erfahrung und eine Kostbarkeit. Der Nachteil gebundener Gebete kann sein, dass es nicht meine oder unsere Worte sind; umgekehrt kann uns freies Beten überfordern, wenn und weil wir ständig neu formulieren müssen. Wir können darüber hinaus auch schweigend beten – wie man sich in einer guten menschlichen Beziehung immer wieder auch wortlos verständigen kann, so auch in der Beziehung mit Gott. Der Einsatz verschiedener Gebete lässt Kinder die Vielfalt von Gebetsmöglichkeiten und -erfahrungen entdecken und kann ihnen auf ihrem Weg zum eigenen Beten und zu eigener Gebetspraxis hilfreich sein (vgl. SCHWEITZER 2005, 116).

Kindgemäßes, aber nicht kindisches Beten

Kindgemäß meint zweierlei: Zum einen sollen Gebete so gehalten sein, dass sie der Sprache der Kinder und ihrer Erfahrungswelt zugänglich sind, also nicht die Sprache Kanaans oder altertümliche Kirchensprache sprechen. Zum anderen haben Kinder

auch »inhaltlich« das Recht auf ihnen entsprechende Gebete: Im Gebet dürfen wir das sagen, was uns wichtig ist und was wir lieben – und das muss nicht an den Grenzen der »magersüchtigen Redlichkeit« (Fulbert Steffensky) bzw. Rationalität (Erwachsender) haltmachen (vgl. SCHWEITZER 2005, 116 f.). Gebete dürfen aber nicht – das ist das andere – die Welt von Erwachsenen(-gebeten) einfach ausschließen, weil sonst kindliches Beten leicht kindisch werden kann.

Beten und Atmosphäre

Beim Erlernen von Beten und Gebeten spielt für Kinder das Atmosphärische sowie eine entsprechende Gestaltung eine beträchtliche Rolle: Ob das nun eine brennende Kerze, ein Duftöl, Blumen etc., bestimmte wiederkehrende Zeiten, eine bestimmte Haltung von Händen und Leib, eine feste Eingangsformel, eine akustische (musikalische) Anleitung usw. ist – all dieses sind hilfreiche sinnenfällige Formen, die Beten (lernen) unterstützen (vgl. SCHWEITZER 2005, 117 f.).

Probleme, Grenzen, Chancen

Stilleübungen und meditative Übungen sowie Beten liegen zum üblichen Schulbetrieb einigermaßen quer und können, weil sie schulische Normalroutinen unter- und durchbrechen, Probleme machen und »stören«. Andererseits sind »Störungen« oft hilfreich und heilsam. Des Weiteren werden diese Übungen, weil sie mit Verlangsamung und Entschleunigung einhergehen, von Lehrkräften, Schulleiterinnen und Schulleitern etc., vielleicht auch von manchen Kindern, als kontraproduktiv wahrgenommen, von anderen wieder eher als produktiv. Der straffe 45-Minuten-Schultakt kann Stille- und meditative Übungen wie auch das Gebet erheblich erschweren, er kann aber auch durch sie relativiert werden. Ebenso können solche Übungen durch hyperaktive Kinder und Kinder mit ADHS schnell an eine Grenze kommen. Wenn sich mit Stille, Meditativem und Gebet auch viele Hoffnungen für eine »gute« Schule verbinden, muss man gleichwohl vor zu hohen Erwartungen warnen: »Was gelernt werden kann, in welchem Verhältnis dieses erweiterte Lernen zu den in der Schule verbreiteten Formen schulischen Lernens steht und ob es »Übersetzungen« und wechselseitige Bereicherungen geben kann« (FAUST-SIEHL 2010, 376), muss sich erst zeigen. Auch wenn vieles von dem oben Entfalteten vordergründig und auf den ersten Blick als verlorene und vertane Zeit erscheinen mag, die man »besser und effektiver nutzen« sollte – könnte es nicht sein, dass sich das langfristig gesehen als falsch herausstellt, weil dadurch in Wirklichkeit Zeit vielfach gewonnen und damit die alte Bedeutung des Wortes Schule revitalisiert wird?

Zusammenfassung:

Stille wahrnehmen, meditieren und beten können als Grundfähigkeiten spiritueller Bildung gelten und sollten in der Grundschule eingeübt werden. Dies ist heute nötig, weil viele Kinder diesbezüglich noch kaum Erfahrungen gemacht haben. Ruhe und Still-Sein sind im pulsierenden »lauten« Leben der heutigen Zeit ungeübt – und doch brauchen Kinder Zeiten des Konzentrierens und Zu-sich-Findens. Auch das gegenstandsbezogene oder gegenstandslose Meditieren kann hier eine gute Übung sein, die für Entspannung und eine intensivere Wahrnehmung hilfreich ist. Einen zentralen Stellenwert im Religionsunterricht hat das Beten, das als Ausdruck menschlicher Gottesbeziehung und als »Sprachschule des Glaubens« für Kinder aus theologischen wie pädagogischen Gründen sehr bedeutsam ist. Im Religionsunterricht der Grundschule wird dabei nicht die neutrale Information über Stille, Meditative und Gebet im Vordergrund stehen, sondern es sollen gemeinsam mit den Kindern entsprechende Übungen praktiziert werden, damit Schülerinnen und Schüler hier authentische Erfahrungen machen können. Zwar stellt dies Lehrerinnen und Lehrer wie Schülerinnen und Schüler vor neue Herausforderungen, weil die schulischen Normalroutinen dafür unterbrochen werden müssen – der Versuch lohnt aber unseres Erachtens, da das, was vordergründig als »vertane Zeit« erscheinen mag, sich für die Beteiligten letztlich als äußerst produktiv erweisen kann.

Lesehinweise:

- BAUER, EVA-MARIA (2006): Stilleübungen. In: NHRPG², 518–522.
- GRETHLEIN, CHRISTIAN (2006): Spirituelle Bildung – Gebet – Meditation. In: NHRPG², 252–254.
- FAUST-SIEHL, GABRIELE (2010): Stille und Stilleübungen – Pädagogische Grundlagen einer Methode des Religionsunterricht. In: ADAM, GOTTFRIED / LACHMANN, RAINER (Hg.): Methodisches Kompendium für den Religionsunterricht. 1. Basisband. Göttingen, 366–376.
- RENDLE, LUDWIG (Hg.) (2012): Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht. Neuausgabe. München.